

SELVHJÆLPSGUIDE

HJÆLP TIL AT FINDE EN VEJ UD AF SPILLEAFHÆNGIGHED

INTRODUKTION

Selvhjælpsguiden er tænkt som en hjælp, til at tage de første skridt på vejen mod et liv uden spilleproblemer. Det næste skridt kan meget vel være at starte et behandlingsforløb.

Der findes flere måder at bekæmpe afhængighedsproblemer på. For nogle kan én hændelse i livet medføre et vendepunkt. For andre kan det være vanskeligt at sætte fingeren på, hvad det præcist var, der satte processen i gang.

Spillere, som ønsker at komme ud af afhængigheden og de problemer det medfører, forsøger ofte forskellige alternativer. Nogle kommer ud af det ved egen hjælp, andre får hjælp gennem behandling. Det gælder om at finde en måde, der passer til dig.

Center for Ludomani står for $\frac{3}{4}$ af ludomanibehandlingen i Danmark, og har størst ekspertise indenfor området. Centret tilbyder behandling og kurser uden brugerbetaling. Behandlerne har en professionel og relevant uddannelsesbaggrund, og centret sikrer den høje standard gennem midler fra Ludomanipuljen under Ministeriet for Sundhed & Forebyggelse.

Mange må rejse langt for at komme til samtale, og der er ofte er del ventetid. Denne selvhjælpsguide kan bl.a. være en god hjælp i ventetiden. De fleste kan desuden have godt udbytte af at kigge på rådene i guiden.

Held & lykke

Henrik T. Brandt

Faglig leder

Center for Ludomani

HVAD ER SPILLEAFHÆNGIGHED?

Hvis pengespil påvirker dit liv på en negativ måde, og du overvejer at gøre noget ved det – så har du allerede taget det første skridt på vejen ud af spilleafhængigheden!

Hvis du spiller sådan, at det skaber følelsesmæssige, familiemæssige, økonomiske og andre problemer for dig og dine pårørende, så er der tale om spilleafhængighed. Spilleafhængighed udvikler sig som regel over tid, og i begyndelsen kan konsekvenserne virke ubetydelige. Over tid kan problemerne udvikle sig og blive mere alvorlige.

TEGN PÅ SPILLEAFHÆNGIGHED

- Du spiller for mere end du har planlagt
- Du har økonomiske problemer som følge af dit pengespil
- Du oplever problemer i forhold til andre mennesker
- Dit pengespil går ud over uddannelse eller arbejde
- Dit humør påvirkes af pengespillet
- Du skammer dig over måden du spiller på, og det der sker, når du spiller
- Du tænker meget på pengespil og på hvordan du skal skaffe penge
- Du låner penge for at spille eller for at tilbagebetale spillegæld
- Du spiller for at vinde det tabte tilbage
- Du gør ulovlige ting for at skaffe penge til spil eller gæld
- Dine omgivelser har bemærket du spiller og kommenteret måden du spiller på

OM AT TAGE EN BESLUTNING

BÅDE VIL OG VIL IKKE?

Du kan være usikker og føle, at du både vil og ikke vil stoppe med at spille. Der er sider ved spillet du godt kan lide - ellers ville det jo være let nok at stoppe. Samtidig er du måske bekymret over konsekvenserne af spillet. Når du tænker på at stoppe, tænker du sikkert også på mange grunde til at blive ved.

Hvis du lige har tabt tænker du måske at "nu er det nok, jeg vil aldrig spille mere". Når du så får episoden på afstand, dukker fristelsen til at spille alligevel op igen. Det er som om to sider af dig der kæmper mod hinanden. Det kan føles temmelig slidsomt og frustrerende, men det er helt normalt at have det sådan, inden man tager en endelig beslutning.

EN SLIDSTÆRK BESLUTNING

Det er vigtigt at tage en slidstærk beslutning. En beslutning som tåler udfordringer og kan modstå fristelser og perioder med lav motivation.

Beslutningen om at genvinde kontrollen over dit spil bliver stærkere, hvis du har tænkt det grundigt igennem. Skemaet på næste side kan du bruge til at tænke over de positive og negative sider af spillet.

Synes du de negative sider ved at spille er større end de positive? Så er du måske ved at tage en beslutning om at begynde på en ændringsproces.

Det er meget almindeligt, at man ikke er hundrede procent sikker på om man vil stoppe med at spille i starten. De fleste bliver mere sikre på beslutningen lidt efter lidt. Du kan få hjælp med din beslutning på de følgende sider.

POSITIVE & NEGATIVE SIDER

Positive sider ved spillet	Negative sider ved spillet

DEN SLIDSTÆRKE BESLUTNING

Selv de mest gennemtænkte beslutninger kan blive udfordret når du møder modgang og fristelser. Heldigvis findes der måder at forstærke beslutninger på:

- Prøv dig frem med små forandringer først. Du kan fx prøve at være spillefri én dag, eller spille et andet sted end der hvor du plejer.
- Fortæl om din beslutning til nogen som er vigtige for dig.
- Mind dig selv om hvorfor du vil stoppe.
- Sæt dato for hvornår ændringen skal ske. Du bør ikke lade det være for langt fremme i tiden.
- Lav små regler for dig selv, som sikrer at du kan nå dit mål. Fx medbring ikke kontanter, udeluk dig selv fra online spil via ROFUS, vær forsigtig med alkohol, undgå steder du plejer at spille.
- Gi´ dig selv belønninger, hvis du eksempelvis kan lade være med at spille en hel uge. En tur i biffen, god mad eller lignende?

LAV SMÅ OVERKOMMELIGE MÅL

Du må selv vurdere hvilken slags delmål du vil lave. Det vigtigste er, at de er små. Du kan fx bestemme dig for ikke at spille i én dag. Hvis du klarer det, kan du tage en ny beslutning dagen efter. Lidt efter lidt er det måske muligt for dig at klare flere dage i træk uden spil. Mange oplever at fristelsen til at spille bliver mindre jo længere tid man ikke har spillet.

HVAD ER DIT FØRSTE DELMÅL?

DE FØRSTE SKRIDT PÅ VEJEN

Her er nogle metoder, som andre spilleafhængige har haft god nytte af.

FORTÆL NOGEN OM DIT SPILLEPROBLEM

Selvom du måske frygter reaktionerne fra andre, så oplever rigtig mange en lettelse ved at fortælle nogen om problemet. Dine nærmeste fortrækker sandsynligvis sandheden, frem for at du holder spillet skjult for dem. Når de kender til problemet, kan de også lettere hjælpe dig.

BEGRÆNS DIN ADGANG TIL PENGE

Det er ofte lettere at få kontrol over spilleproblemerne, hvis der er andre der administrerer din økonomi. Det gør det sværere at slippe af sted med at spille, og de økonomiske skader bliver mindre hvis du alligevel gør det. Det kan godt være en svær beslutning at tage. Omvendt oplever mange en stor lettelse ved at være fri for at have adgang til penge i den fase.

Du kan vælge flere måder at få hjælp med økonomien:

- Hvis du har en partner, og partneren vil være med til det, kan du overlade økonomien til ham/hende for en periode
- Tag kontakt med banken og få lavet en budgetkonto, så faste udgifter bliver betalt automatisk
- Hvis du lever alene kan venner eller familie bidrage med at overtage styringen af økonomien for en periode.
- Hvis du modtager kontanthjælp, kan du evt. lave en aftale med kommunen om, at de udbetaler mindre beløb i stedet for det hele på en gang.

Det er ikke meningen at du aldrig mere skal administrere din egen økonomi, men at du for en periode skal gøre det lidt lettere for dig selv. Hvor længe du skal være underlagt en sådan ydre kontrol kan variere fra nogle måneder og op til over et år.

Snyd ikke dig selv. Her er nogle vigtige råd om hvordan man begrænser adgang til penge og pengeforbruget:

- Luk visa/dankort, Visa elektron og hævekort
- Få nyt dankort og få nogen til at skrabe de 3 kontrolcifre af
- Fjern eventuelle aftaler om kassekredit
- Stop med at låne penge af familie, venner eller andre
- Ændre på bankrutiner, f.eks. kræve to underskrifter når der skal hæves på kontoen
- Få oprettet en budget konto, så faste udgifter automatisk bliver betalt
- Hav altid kun mindre beløb i kontanter på dig
- Gør rede for, hvad du bruger dine penge til (f.eks. ved at vise kvitteringer til den, der styrer din økonomi)

SKAB OVERBLIK OVER DIN SPILLEGÆLD

De fleste spilleafhængige har også spillegæld. For at lykkes med at stoppe er det nødvendigt at få oversigt over gælden. Du må også lave en realistisk afbetalingsplan.

En uoverskuelig gældssituation kan føre til håbløshed og tanker så som: ”*hvorfor overhovedet stoppe med at spille, jeg kan jo aldrig få betalt min gæld, hvis jeg ikke forsøger at vinde en stor gevinst*” eller ”*det er ligegyldigt om jeg spiller eller ej, jeg er alligevel håbløst forgældet.*” Når regningerne hober sig op og kreditorerne er pågående, kan det i sig selv føre til øget spilletrang. Nyttige tiltag:

- Lav en oversigt over hvad du skylder (også privat gæld til venner mv.)
- Kontakt kreditorerne og informer om at du har betalingsproblemer
- Lav en realistisk afdragsordning for hele gælden og vis den til alle du skylder penge.

Du skal kunne gennemføre afbetalingerne, samtidig med at du har en rimelig bo- og levestandard. Hvis du har en bankforbindelse, kan det være

en god løsning at låne en sum, der dækker alle kreditorer. Det er ofte en billigere og mere overskuelig måde at få styr på gælden.

GÆLDSSANERING?

Hvis din gæld er så stor, at du er ude af stand til at tilbagebetale, kan gældssanering være en løsning. Der er visse kriterier, der skal være opfyldt for at man kan få en gældssanering:

- Privatgælden skal have en vis alder, typisk 4-5 år, erhvervsgæld dog kortere
- Man skal have vist villighed til at komme ud af gælden
- Man skal have en fast indtægt. Dvs. arbejde eller pension (ikke kontanthjælp eller A-kasse)
- Gælden skal have en vis størrelse, denne sættes i forhold til alder. (Er man f.eks. 35 år, skal gælden være ca. 500.000 kr.)
- Der gives ingen gratis retshjælp til gældssanering
- Man kan søge fri proces, men det kræver en meget lav bruttoindkomst

DE FØRSTE SKRIDT

Nu har du gjort de første vigtige forberedelser for at stoppe med at spille. Nu ved du sikkert også mere om:

- Hvorvidt du **VIL** stoppe med at spille
- Hvorvidt du er villig til at gøre det, der kræves af tid og arbejde for at lykkes.

Næste trin bliver at tage fat i selve spillet.

TAG KONTROL OVER SPILLET

Et grundigt kig på dine spillevaner, er et skridt på vejen mod at tage kontrol over spillet. Du bliver mere bevidst om dine spillevaner, hvis du skriver spilleepisoderne ned.

REGISTRER SPILLEPISODER

Du kan bruge skemaer på næste side til at registrere spilleepisoder. Her er et eksempel på, hvordan skemaet kan udfyldes:

Dato og tid	Sted	Situation før spil	Tab/gevinst	Tanker og følelser knyttet til spillesituationen
Mandag 23.6 kl. 08.00	På tankstationen på vej til job	Fyldte benzin på.	Tabte 2500,-	Havde fået løn og følte jeg kunne tillade mig at spille. Kunne ikke stoppe og stoppede først, da de ringede fra jobbet.

Her er nogle spørgsmål du kan stille dig selv, når du bruger skemaet på næste side til at se tilbage på ugen der gik:

- Er der tidspunkter på døgnet jeg spiller mere end andre?
- Er der specielle ting som stresser mig og som giver mig spilletrang?
- Har jeg specielle følelser, som sætter gang i spilletrangen?
- Er der specielle spillesteder jeg foretrækker frem for andre?
- Hvad gør jeg når jeg vinder?
- Hvad gør jeg når jeg taber?
- Spiller jeg mere, når jeg er glad eller ked af det?

Registreringen vil give dig oversigt over hvor og hvornår du spiller. Når du bliver mere bevidst om dit spillemønster, vil det også blive lettere at genkende risikosituationer.

REGISTRER DINE SPILLEPISODER HER:

Dato og tid	Sted	Situation før spil	Tab/ gevinst	Tanker og følelser knyttet til spillesituationen

TANKERNE STYRER SPILLET

Når du spiller, sker der noget med måden du tænker på. Al din erfaring med konsekvenserne af spillet og din beslutning om ikke at spille, forsvinder ud af hovedet. Forskning viser, at den spilleafhængiges egne tanker gør, at de fortsætter med at spille, til trods for at de taber. Tankerne handler ofte om urealistiske forventninger til mulighederne for gevinst, og til muligheden for at påvirke spilleresultatet. Måden du tænker om spil og vinderchancer påvirker lysten til at spille.

Her er nogle eksempler på spilletanker. Læg mærke til hvordan tankerne er som instrukser, du giver dig selv.

SKAL JEG SPILLE?

- Jeg skal bare prøve lidt
- Jeg føler jeg har held med mig i dag
- Jeg tabte så meget i går, så det må være min tur til at vinde i dag

JEG VANDT!

- Det er min lykkedag i dag
- Jeg må udnytte at heldet er med mig
- Jeg satser gevinsten, det var jo ikke penge jeg havde regnet med
- Automaterne giver godt i dag

JEG TABTE!

- Jeg må vinde det tabte tilbage
- Jeg skal bare lige prøve en gang til
- Dette uheld kan da ikke fortsætte
- Ham der står bag ved mig i køen skal ikke have mine penge
- Jeg har stoppet så mange penge i automaten, at der må komme gevinst snart
- Nu har jeg tabt så meget, at det kan være lige meget om jeg taber resten

REGISTRER DINE SPILLETANKER

Kan du genkende nogen af spilletankerne?

De kan være vanskelige at opdage. Spilletanker er ofte helt automatiske, så du er ikke klar over, at du tænker dem. De kan løbe så hurtigt gennem hovedet, at de er mere glimt, end de er tanker. De efterlader en trang/lyst til at spille hos dig. Hvis du opdager spilletanker og lærer dig selv at udfordre dem, er der gode chancer for at du får kontrol med spillet. Det første der kræves for at få kontrol med spillet er derfor, at blive en god tankedetektiv.

SKRIV DINE EGNE SPILLETANKER HER:

Spilletanker er ikke så lette at få væk. Men når du opdager dem, kan du begynde at vurdere gyldigheden af dem. Så tager du også kraften ud af dem. Du vil lidt efter lidt erfare at du ikke behøver at spille selvom du mærker spilletrang. Du tager kontrol over tankerne, i stedet for at de kontrollerer dig.

RISIKOSITUATIONER

Enkelte situationer vækker lettere tanker, som frister til at spille. Når fristelsen bliver meget stor, er du i en risikosituation. Risikoen for at du spiller bliver mindre hvis du er godt forberedt på situationen. Her er nogle eksempler på almindelige risikosituationer samt en række gode råd:

Situation	Kommentar
Udbetaling af løn	Betal regninger og gæld før du begynder at hæve på kontoen.
Kontanter på lommen	Pas på du ikke har for mange penge på dig, øv dig i gradvist at have flere penge på lommen.
Alkoholforbrug	Alkohol svækker dømmekraften. Vær forsigtig med alkohol en tid fremover.
Steder med mange spilleautomater/andre pengespil	Undgå steder med spil, kiosker, spillehaller, tankstationer mm. Vær forberedt, hvis du skal et sted hen hvor der er meget spil.
Aftenture uden formål med penge på lommen	Lade være med at gå rundt på må og få, men hav et formål med turen. Undgå at have for mange penge på dig, lad Visa/dankort ligge hjemme.
En tur i kiosken/på tanken	Vær forberedt og hav få kontanter på dig, efterlad Visa/dankortet og undgå steder med automater.
Skænderier med dine nærmeste	Det hjælper ikke at spille, pas på skænderierne ikke bliver en undskyldning for at spille.
Ensomhed	For at sige det lige ud: "Spilleautomaten er en dårlig ven"
Kedsomhed	Spil kan være en nem og hurtig vej ud af kedsomhed. På lang sigt hindrer spillet dig i at udfolde dig på andre livsområder.
Irritation	Hvis du spiller, ender du med at blive endnu mere irriteret og opgivende. Pas på du ikke bruger irritation som en undskyldning for at spille.
Når du er glad/opstemt, og synes du fortjener en belønning	Spørg dig selv om du synes at spillet vil være en belønning hvis du taber?

REGISTRER DINE RISIKOSITUATIONER

Kan du genkende dig selv i nogle af de nævnte risikosituationer? Oplever du andre risikosituationer end dem, der er listet her? Du kan notere her:

LIV UDEN SPILLEAFHÆNGIGHED

Du har nu arbejdet med selvhjælpsguide i et eller andet omfang, og forhåbentligt fået noget godt ud af det.

Måske har du allerede fundet din vej ud af spilleproblemet?

Hvis du stadig kæmper med at holde dig fra spillet, eller du ikke får det mentalt bedre, så er det vigtigt du henvender dig til Center for Ludomani. Her kan du få hjælp fra professionelle behandlere, som har stor erfaring med at arbejde med ludomani.

Al hjælp og rådgivning er gratis for spillere og deres nærmeste pårørende. Du kan læse mere om vores tilbud på www.ludomani.dk. Du er også altid velkommen til at kontakte os på tlf. 70 11 18 10.